

УДК 796:94

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.²

^{1, 2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТЕОРІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Ми живемо у вік науково-технічного прогресу та активного розвитку всіх галузей людського суспільства. Не стала винятком і спортивна наука, в якій за декілька десятиліть останнього часу потужно розвивається теорія спортивного тренування. За останні півстоліття були сформовані та розповсюджені загальні положення, принципи та напрямки щодо планування та здійснення тренувального процесу. Відповідно може скластися думка, що наука про спортивне тренування являється достатньо молодого областю знань, але це не так.

Теорія спортивного тренування має довгу історію, яка пов'язана і ґрунтується на здобутках давніх медицини та філософії. Питання планування ефективного тренувального процесу хвилювало не тільки практиків, а й

провідних діячів минулих часів. Це підтверджується даними і з історії фізичної культури та спорту, і з історії медицини та філософії.

Так давньоримським філософом і лікарем Клавдієм Елієм Галеном (II ст. н.е.) був написаний трактат «Збереження здоров'я». В цьому творі він намагався визначити загальні аспекти фізичної підготовки, що може вважатися першими кроками в цьому напрямку.

Багату спадщину людство отримало від Давньої Греції – це Олімпійські ігри, які розглядаються не тільки, як соціальне явище, але і як система підготовки атлетів. У цьому контексті треба згадати відомого давньогрецького вченого Філострата Афінського (II ст. н.е.). Як вказує В. Іссурін: «Філострат дав, напевно, перше уявлення про періодизацію тренувального процесу». Також, відомим є його твір «Про гімнастику», в якому автор дає опис підготовки до олімпійських змагань. Вказується, що обов'язковою була десятимісячна цілеспрямована підготовка, яку треба було підтвердити. Далі йшов етап спеціальної підготовки на протязі місяця у відведеному для цього місті Еліс. Це відповідає сучасному періоду спортивної підготовки у виді передзмагальних зборів. І третій етап підготовки, який описав Філострат, представляв собою чотириденний період тренувань з використанням вправ різного навантаження. У сучасній спортивній науці такий період називається мікроциклом.

Вивчаючи історію спортивного тренування, стає зрозумілим, що спорт розвивався у залежності від розвитку людського суспільства і в кожній епосі з'являлися відповідні положення, принципи і напрямки тренувального процесу. Значний підйом розробки методів тренування спостерігався з початку XX століття. Так у 1916 р. вийшла книга «Олімпійський спорт», в якій була представлена концепція періодизації тренування, яка складалася з трьох етапів спортивної підготовки до змагань. Етапи описувались як загальнопідготовчий, більш спеціалізований, та специфічний.

Подальший розвиток основ спортивної підготовки визначається появою публікацій щодо тренувального процесу в різних видах спорту. Також з'являються роботи щодо біологічного обґрунтування спортивного тренування, його періодизації, різнобічного процесу атлетичної підготовки, принципів чергування навантаження.

У 1930-1940 р.р. в нашій країні виходять підручники для вищих навчальних закладів спортивного напрямку для окремих видів спорту, в яких важливе місце займали розділи щодо планування підготовки. Саме в цих підручниках вперше спортивна підготовка поділяється на загальну і спеціальну, а цілеспрямована підготовка до змагань описується з особливою увагою на фізичні, технічні та психічні чинники.

До середини минулого століття було багато розроблено, але важливим кроком став вихід монографії Л.П. Матвєєва (1964 р.). У цьому науковому

творі була узагальнена інформація щодо підготовки спортсменів. Також автором був запропонований загальний підхід до планування спортивного тренування, який відомий фахівцям, як «класичний». Саме праця Л.П. Матвеева стала важливим помічником в тренерській роботі та допомогла науково обґрунтувати принципи спортивного тренування.

Наприкінці ХХ на початку ХХІ століття вагомий вклад щодо формування та розвитку теорії спортивного тренування був зроблений вітчизняними науковцями, одним з корифеїв якої справедливо вважається В.М. Платонов. Він написав багато праць, в яких освітлювались теми періодизації спортивного тренування, системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті, сучасної системи спортивного тренування та ін.

Отже, сучасна модель періодизації, що формувалася тривалий час в історії людства, з логічною структуризацією підготовки спортсменів і чіткою ієрархією тренувальних циклів та блоків розглядається як універсальний інструмент для планування та аналізу процесу підготовки у всіх видах спорту для спортсменів різного рівня кваліфікації.